

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

LOẠT SÁCH HƯỚNG DẪN DÀNH CHO MẸ VÀ BÉ

にほん がいこくじん
～日本でくらす外国人のみなさんへ

GỬI ĐẾN CÁC BẠN NGƯỜI NƯỚC NGOÀI ĐANG SINH SỐNG TẠI NHẬT



べとなむごばん
ベトナム語版

(BẢN TIẾNG VIỆT)

たぶん か いりょう けんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service (RAS^ラSC^{スク})

はじめに(Lời nói đầu)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことです。が、異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだと思います。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

Chúng tôi biên soạn cuốn sách này với mong muốn giúp đỡ, hỗ trợ cho người nước ngoài muốn sinh và nuôi con tại Nhật Bản. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn những thông tin cần thiết liên quan đến việc sinh con và nuôi dạy con tại Nhật.

Những đứa con sinh ra là niềm vui, niềm hạnh phúc lớn lao đối với mỗi gia đình. Tuy nhiên, việc sinh và nuôi con tại nước ngoài sẽ rất vất vả cả về tâm lý lẫn vật chất. Do vậy, việc tìm hiểu kỹ thông tin về vấn đề này cũng như lý giải chính sách của Nhật Bản liên quan đến sinh nở và chăm sóc con cái là điều vô cùng cần thiết.

Cuốn sách này đã được dịch sang tiếng Việt. Chúng tôi rất vui nếu cuốn sách này có thể giúp bạn phần nào trong việc chăm sóc sức khỏe bản thân và nuôi dưỡng con cái.

Bạn không hề cô đơn. Chúng tôi, những người bạn Nhật luôn chào đón và sát cánh bên bạn cùng gia đình bạn. Chúng tôi chúc cho những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với mẹ con bạn.

ラスクだいひょう いがらし
RASC代表 五十嵐ゆかり

Đại biểu RASC Igarashi Yukari

もくじ 目次(Mục lục)



1. 産婦人科で聞かれること.....1	1. Những điều sẽ được hỏi khi đi khám phụ khoa 1
2. 病院に連絡するとき.....5	2. Khi liên hệ đến bệnh viện.....5
3. 日本の出産について.....7	3. Sinh con ở Nhật.....7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP).....9	4. Hội chứng cao huyết áp do mang thai (HDP) 9
5. 妊娠糖尿病(GDM).....11	5. Bệnh tiểu đường do mang thai (GDM)11
6. 切迫流産・切迫早産.....12	6. Dọa xảy thai – Dọa sinh non 12
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS).....14	7. Liên cầu khuẩn nhóm B 14
8. 陣痛促進剤.....15	8. Thuốc giục sinh 15
9. バースプラン.....17	9. Kế hoạch sinh 17
10. 出産のあとの生活.....19	10. Sinh hoạt sau khi sinh..... 19
11. 授乳.....22	11. Nuôi con bằng sữa mẹ 22
12. 赤ちゃんについて.....24	12. Điều cần biết về bé 24
13. 社会資源について.....26	13. Hỗ trợ xã hội 26
14. 予防接種.....28	14. Tiêm phòng28
15. よく使う出産に関することば.....30	15. Các từ/cụm từ hay được dùng30

コラム. 日本で出産したいろいろな国のママからの アドバイス.....41	Chuyên mục. Lời khuyên từ các bà mẹ người nước ngoài khác.....41
--	---

1

産婦人科でできること

(Những điều sẽ được hỏi khi đi khám phụ khoa)



なまえ	
生年月日	年 月 日
年れい	歳
住所	〒
電話	
国籍	
言語	
通訳	あり 関係: 家族・友人・通訳者・その他 なし
身長	cm
妊娠前の体重	kg
保険	あり (必ずもってきてください) なし

Họ và tên	
Ngày sinh	Năm tháng ngày
Tuổi	Tuổi
Địa chỉ	〒
Số điện thoại	
Quốc tịch	
Ngôn ngữ	
Phiên dịch	Có Quan hệ: Gia đình・Bạn bè・Thông dịch viên・Khác Không có
Chiều cao	cm
Cân nặng	kg
Bảo hiểm	Có (hãy mang theo) Không

日本語のレベルについて

あてはまるところに○をつけてください。

	はなす	きく	かく	よむ
1	まったく はなせない	まったく わからない	まったく かけない	まったく よめない
2	あいさつが できる	あいさつが わかる	ひらがなが 少し かける	ひらがなが 少し わかる
3	かんたんな 会話が できる	かんたんな 会話が わかる	ひらがなが かける	ひらがなが わかる
4	日常会話が できる	日常会話が わかる	漢字も かける	漢字も わかる

Trình độ tiếng Nhật

Hãy khoanh tròn vào ô tương ứng câu trả lời

	Nói	Nghe	Viết	Đọc
1	Không biết nói tiếng Nhật	Không nghe hiểu được	Không biết viết	Không biết đọc tiếng Nhật
2	Có thể chào hỏi bình thường	Hiểu được chào hỏi bình thường	Viết được một chút Hiragana	Đọc được một chút Hiragana
3	Nói được một chút	Nghe được hội thoại đơn giản	Viết được Hiragana	Đọc được Hiragana
4	Nói lưu loát	Nghe tốt	Viết được cả Kanji	Đọc được cả Kanji

体調について

今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつけてください。

- その他()

Về sức khỏe

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào? Đánh dấu vào những dấu hiệu bạn có.

- ☐ Khác ()

月経について

はじ 初めての月経の ねん 年れい	さい 歳
いちばんさいご げっけい 一番最後の月経	ねん がつ にち 年 月 日 にちかん 日間
げっけい じゆんちよう 月経は順調です か？	☐ はい ☐ いいえ
げっけいしゅうき 月経周期について	にちかんしゅうき 日間周期 にちかんつづ 日間続く
りよう 量	おほい ふつう すく ☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない
げっけいつう 月経痛	☐ ある → ☐ 生活に支障がある ☐ がまんできない ☐ 多少ある ☐ ない
いた ど 痛み止め	☐ いつもつかう ☐ つかわない

Về kinh nguyệt

Lần đầu có kinh khi nào?	Tuổi
Kỳ kinh nguyệt cuối cùng là khi nào	Từ Năm tháng ngày Tính đến giờ khoảng ngày
Chu kỳ kinh có đều không?	☐ Có ☐ Không
Về chu kỳ kinh	Khoảng cách ngày Kéo dài trong ngày
Lượng máu	☐ Nhiều ☐ Bình thường ☐ Ít
Đau bụng kinh	☐ Có → ☐ Ảnh hưởng đến sinh hoạt ☐ Khó chịu đựng ☐ Khi có khi không ☐ Không
Dùng thuốc giảm đau	☐ Lúc nào cũng dùng ☐ Không dùng

いま まででかかったことがある病気について

あてはまるところに☑をつけてください。

☐ 子宮筋腫

☐ 卵巣のう腫

☐ 胃腸の病気()

☐ 肝臓の病気()

☐ 心臓の病気()

☐ 腎臓の病気()

☐ 甲状腺の病気()

☐ 高血圧症

☐ 糖尿病

☐ 喘息

感染症 ☐ある ☐なし

☐ 淋病

☐ クラミジア

☐ 梅毒

☐ 尖圭コンジローマ

☐ 性器ヘルペス

☐ トリコモナス ☐ B型肝炎

☐ C型肝炎

☐ HIV

☐ 結核

☐ その他()

手術をうけたことがありますか? ☐はい ☐いいえ

はい→ 年 月

手術した部位

()

輸血をうけたことがありますか? ☐はい ☐いいえ

はい→ 年 月

理由

()

Các bệnh từng bị mắc

Đánh dấu vào bệnh bạn đã từng mắc cho đến hiện tại.

☐ U xơ tử cung

☐ U nang buồng trứng

☐ Bệnh dạ dày()

☐ Bệnh về gan()

☐ Bệnh về tim()

☐ Bệnh về thận()

☐ Bệnh về tuyến giáp()

☐ Cao huyết áp

☐ Bệnh tiểu đường

☐ Hen suyễn

Triệu chứng cảm nhiễm ☐Có ☐Không

☐ Bệnh lậu ☐ Bệnh Chlamydia ☐ Giang mai

☐ Sùi mào gà ☐ Mụn rộp sinh dục

☐ Nhiễm trùng trichomonas ☐ Viêm gan B

☐ Viêm gan C ☐ HIV ☐ Dịch hạch

☐ Khác()

Bạn đã từng phẫu thuật chưa? ☐ Có ☐ Không

Có→ Năm Tháng

Bộ phận phẫu thuật

()

Có từng truyền máu không? ☐ Có ☐ Không

Có→ Năm Tháng

Lý do

()

妊娠について

1. 前の妊娠について

- 妊娠したことはありますか？ ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠()回 分娩()回

2. 分娩について

わかる範囲でよいので、以下の表にかいてください。

	年	性別	体重	経膣分娩・ 帝王切開	生・死
1		男 女	g	経膣分娩 帝王切開	生 死
2		男 女	g	経膣分娩 帝王切開	生 死
3		男 女	g	経膣分娩 帝王切開	生 死
4		男 女	g	経膣分娩 帝王切開	生 死

3. 今回の妊娠について

以下の希望はありますか？

- アルコール消毒を使える ☐ はい ☐ いいえ
 - 輸血できる ☐ はい ☐ いいえ
 - 医師の性別の希望がある ☐ はい ☐ いいえ
 - お祈りの時間の希望がある ☐ はい ☐ いいえ
 - お祈りの場所希望がある ☐ はい ☐ いいえ
 - その他の希望がある ☐ はい ☐ いいえ
- ➡()

• 薬や食物などにアレルギーはありますか？

☐ はい ☐ いいえ

➡くすり()

食物()

その他()

• 当院でのお産を希望しますか？

☐ はい ☐ いいえ

※この問診票は、NPO法人国際交流ハーティ港南台と公益財団法人かながわ国際交流財団が作成した「多言語医療問診票」を参考に作成しました。

Về mang thai

1. Những lần mang thai trước

- Bạn đã từng mang thai trước đây chưa? ☐ Có ☐ Không
- Mang thai() lần Sinh con() lần

2. Những lần sinh con trước

Hãy điền thông tin cơ bản vào bảng dưới đây

	Năm	Giới tính	Cân nặng	Thuận sinh hay mổ đẻ	Sống/ chết
1		☐ Nam ☐ Nữ	g	☐ Thuận sinh ☐ Mổ đẻ	☐ Sống ☐ Chết
2		☐ Nam ☐ Nữ	g	☐ Thuận sinh ☐ Mổ đẻ	☐ Sống ☐ Chết
3		☐ Nam ☐ Nữ	g	☐ Thuận sinh ☐ Mổ đẻ	☐ Sống ☐ Chết
4		☐ Nam ☐ Nữ	g	☐ Thuận sinh ☐ Mổ đẻ	☐ Sống ☐ Chết

3. Về lần mang thai này

Bạn có muốn làm những điều dưới đây không?

- Dùng cồn khử độc ☐ Có ☐ Không
- Truyền máu ☐ Có ☐ Không
- Chỉ định giới tính bác sĩ chăm sóc ☐ Có ☐ Không
- Chỉ định giờ cầu nguyện ☐ Có ☐ Không
- Yêu cầu nơi cầu nguyện ☐ Có ☐ Không
- Có nguyện vọng khác không? ☐ Có ☐ Không

➡()

• Có dị ứng với thuốc hoặc thực phẩm nào không?

☐ Có ☐ Không

➡Thuốc()

Thực phẩm()

Khác()

• Bạn có muốn sinh con tại bệnh viện này không?

☐ Có ☐ Không

※ Bảng này được tham khảo từ bang “Phiếu khảo sát chẩn đoán y tế đa ngôn ngữ”, tạo bởi Hội giao lưu quốc tế Kanagawa và NPO Hội giao lưu quốc tế Cảng Nam Đài.

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

(Khi liên hệ đến bệnh viện)



なに 何かがおこっているとき

1. お腹が痛い、かたい
2. 血がでた
3. 赤ちゃんの動きが少ない
4. 水が流れた (破水)
5. 頭が痛い



Khi có chuyện gì xảy ra

1. Đau bụng, căng bụng
2. Ra máu
3. Bé ít động
4. Vỡ ối
5. Đau đầu



しゅっさん 出産のとき

1. 陣痛
きそくてき 規則的におなかのはる
1時間に 6回以上のおなかのはりがある

2. 水が流れた (破水)
みず なが はすい
水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。
はすい たくさん りょう がでることもあるし、すくなく 少ない りょう のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあます。せいけつ 清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

Khi sinh

1. Chuyển dạ
Về cơ bản, khi chuyển dạ bụng sẽ căng chướng.
Bụng sẽ căng chướng từ 6 lần trở lên trong 1 tiếng.

2. Vỡ ối
Sẽ có nước ối ra. Không giống như đi tiểu, nước ối ra không thể tự ngừng được. Khi vỡ ối, có trường hợp nước ối ra rất nhiều, cũng có trường hợp ra rất ít. Ngoài ra, cũng có khi vỡ nước ối nhưng không có cơn đau chuyển dạ. Khi đó, hãy sử dụng băng vệ sinh sạch sẽ bọc lại và ngay lập tức đến bệnh viện.

どんな場合でも迷ったら病院に連絡してください。

病院の電話番号

()

Dù trong bất cứ trường hợp nào, nếu cảm thấy bối rối, hãy đến bệnh viện ngay.

Số điện thoại bệnh viện

()

にゅういん ひつよう 入院のときに必要なもの

以下は、入院のときに必要であると思われるものの一例です。病院にも確認してください。

- ☐ 母子手帳
- ☐ 保険証
- ☐ 診察券
- ☐ パジャマなどの衣類
- ☐ タオル
- ☐ 下着
- ☐ ナプキン
- ☐ スリッパ
- ☐ 洗面用具
- ☐ ジュースなどの水分補給のできるもの
- ☐ 自分がリラックスできるために必要なもの

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Những thứ cần mang theo khi đến bệnh viện

Dưới đây là những vật cần mang theo khi đến bệnh viện. Hãy kiểm tra kỹ.

- ☐ Sổ mẫu tử
- ☐ Thẻ bảo hiểm y tế
- ☐ Thẻ khám thai
- ☐ Đồ thay (quần áo ngủ chần hạn)
- ☐ Khăn
- ☐ Đồ lót
- ☐ Băng vệ sinh
- ☐ Dép lê
- ☐ Đồ rửa mặt hàng ngày
- ☐ Đồ uống bổ sung nước
- ☐ Đồ vật khiến mẹ có thể thư giãn

Nếu có thêm đồ vật cần thiết ngoài danh sách trên, hãy liệt kê ra

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



3

にほん しゅっさん 日本の出産について (Sinh con ở Nhật)



にんしんちゅう 妊娠中

定期的に病院で診察を受ける妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊娠中の回数はだいたい14回です。

日本では、妊婦健診を、妊娠初期から妊娠23週ごろまでは4週間に1回、妊娠35週ごろまでは2週間に1回、それ以降の出産までは1週間に1回うけることになっています。

妊娠初期から妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から妊娠35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産まで	1週間に1回

日本では、妊娠・出産には健康保険の適応がないので、病気で診察を受けるよりも費用が高いことがあります。

母子手帳に14回分の妊婦健診の費用を補助する補助券がついていますので、役所から母子手帳をもらってください。この補助券で妊婦健診の費用が無料になることもありますが、検査によっては自己負担をしなければならないこともあります。また、ママの状態によっては、妊婦健診の回数が14回よりも多くなることもありますので、そのときは自己負担になります。

出産の費用は、大学病院、総合病院、個人病院、助産院など、場所によってちがいます。

日本の健康保険に入っていれば、出産育児一時金(42万円:2019年)をもらうことができます。

Khi mang thai

Kiểm tra sức khỏe thai kỳ thường xuyên ở bệnh viện được tổ chức khoảng 14 lần trong suốt thời gian mang thai. Tại Nhật, trong thời gian mang thai từ giai đoạn đầu đến tuần thứ 23, cách 4 tuần mẹ cần đi kiểm tra sức khỏe thai kỳ một lần, sau đó đến tuần thứ 35 thì là 2 tuần 1 lần, từ tuần thứ 35 trở đi đến ngày sinh là 1 tuần một lần.

Từ tuần đầu đến tuần 23	4 tuần 1 lần
Từ tuần 24 đến tuần 35	2 tuần 1 lần
Từ tuần 36 đến ngày sinh	1 tuần 1 lần

Tại Nhật, vì không có trợ cấp bảo hiểm khi mang thai hay sinh con nên phí khám sẽ cao hơn phí khám bệnh bình thường.

Trong sổ mẫu tử sẽ kẹp phiếu hỗ trợ phí khám cho 14 lần khám thai, nên các mẹ hãy đăng ký sổ mẫu tử tại tòa thị chính. Với phiếu này, phí khám sẽ là miễn phí, tuy nhiên cũng có trường hợp tùy vào các dạng kiểm tra mà bản thân sẽ phải chịu một phần phí khám. Ngoài ra, tùy vào tình hình sức khỏe của mẹ mà số lần khám có thể vượt qua 14 lần. Phí của mỗi lần vượt qua là bản thân phải trả.

Phí sinh sẽ hơi khác nhau, tùy theo dạng bệnh viện, ví dụ bệnh viện của các đại học, bệnh viện tổng hợp, bệnh viện tư, phòng trợ sản tư nhân...

Nếu đóng bảo hiểm sức khỏe của Nhật sẽ được nhận tiền hỗ trợ sinh và nuôi con (khoảng 42 man yen).

出産について

出産は、経膣分娩(下から出産すること)と帝王切開(手術での出産)に分けられます。

■ 経膣分娩(下から出産すること)

・自然分娩

・処置がある・・・促進剤を使った分娩
吸引分娩、鉗子分娩
無痛分娩



吸引分娩



鉗子分娩



無痛分娩

■ 帝王切開(手術での出産)

・予定帝王切開

・緊急帝王切開

出産の方法は医師と相談して決めますが、陣痛がはじまったあとのママと赤ちゃんの状況によっては、かわることもあります。

帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何かがおこって緊急に手術で出産する緊急帝王切開があります。

経膣分娩を予定していても、状況によっては急に帝王切開にかわることもあります。そのときは、かならず医師から説明があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。

出産のときに、パートナーや家族、子どもが出産の部屋に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

Khi sinh con

Có 2 phương pháp sinh, thuận sinh (đẻ con tự nhiên) và mổ đẻ (thông qua phẫu thuật)

■ Thuận sinh

・ Là kiểu sinh con tự nhiên

・ Có xử lý đi kèm Sử dụng thuốc giảm đau sinh

Kẹp sản khoa/ đặt bụng

Giảm đau khi sinh



Kẹp sản khoa



đặt bụng



Giảm đau khi sinh

■ Mổ đẻ (sinh mổ, phẫu thuật)

・ Mổ đẻ dự kiến

・ Mổ đẻ khẩn cấp

Phương pháp sinh có thể thảo luận trước với bác sĩ, nhưng tùy tình huống của mẹ và bé khi chuyển dạ mà có thể sẽ thay đổi.

Đối với mổ đẻ, có 2 loại là mổ đẻ dự kiến (dùng cho trường hợp song sinh thai hoặc thai nằm ngược hướng nên mẹ và bác sĩ quyết định trước sẽ mổ đẻ) và mổ đẻ khẩn cấp (tình huống lâm thời quyết định mổ đẻ do nhiều nguyên nhân khẩn cấp).

Dù ban đầu dự kiến thuận sinh nhưng tùy tình hình có thể chuyển thành mổ đẻ khẩn cấp. Khi đó, bác sĩ chắc chắn sẽ thuyết minh tình huống cụ thể.

Ngoài ra, tại Nhật hầu như không thể lựa chọn đẻ mổ được. Lúc sinh, tùy từng bệnh viện mà có thể sẽ cho phép gia đình, người thân ở bên cạnh khi sinh.

4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん

妊娠高血圧症候群

(Hội chứng cao huyết áp do mang thai)



血圧が 140/90 mmHg 以上の人は妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する前から高血圧の人でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな内臓の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくならなかったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: どうして症状がでるの？

A: 高血圧になる理由

全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいてしまうと、けいれんをおこしたりすることもあります。

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージをうけているというサインなのです。

Thai phụ sẽ bị chẩn đoán mắc hội chứng cao huyết áp do mang thai (HDP) nếu huyết áp vượt ngưỡng 140/90mmHg. Nếu thai phụ mắc chứng cao huyết áp trước khi mang thai cũng thì khả năng cao cũng sẽ bị chẩn đoán mắc chứng này.

Q: Trong cơ thể đã xảy ra hiện tượng gì?

A: Trong quá trình hình thành nhau thai ở tử cung đã xuất hiện một số chất gây tác động xấu đến mạch máu, dẫn đến mạch máu trong các cơ quan nội tạng phải chịu tác động lớn.

Q: Tại sao đây là căn bệnh đáng sợ?

A: Hội chứng cao huyết áp do mang thai có thể sẽ gây ảnh hưởng xấu, thậm chí nguy hiểm cho thai phụ do sự suy giảm lưu lượng máu đến các cơ quan như gan và thận. Mặt khác, do bệnh này tác động xấu đến chức năng cung cấp dinh dưỡng và oxy của nhau thai trực tiếp dẫn đến việc thai nhi kém phát triển, thậm chí tử vong.

Q: Tại sao lại mắc bệnh này?

A: Nguyên nhân dẫn đến cao huyết áp:

Khi mạch máu toàn thân chịu thương tổn hoặc tác động, máu sẽ khó lưu thông, trong mạch máu sẽ tiết ra chất kích thích huyết áp tăng lên, dẫn đến cao huyết áp. Khi mạch máu trên nhau thai chịu thương tổn sẽ dẫn đến việc thai nhi kém phát triển, nếu các mạch máu trong não của mẹ chịu thương tổn sẽ dẫn đến co giật, hiện tượng này được gọi là sản giật.

A: Nguyên nhân dẫn đến đạm niệu (đạm trong nước tiểu)

Thận là cơ quan lọc máu và bài tiết qua nước tiểu nên khi mạch máu ở đây bị tổn hại sẽ dẫn đến việc bài tiết cả đạm vào nước tiểu, trong khi bình thường sẽ không xảy ra hiện tượng này. Nếu xuất hiện đạm trong nước tiểu (đạm niệu), đây là dấu hiệu cho thấy thận bị tổn hại.

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8～10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもす味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にご覧ください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(小さじ1)	1g
ソース	10cc(小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(大さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

Những điều cần lưu ý để sinh con khỏe mạnh

1. Lưu ý về cân nặng

Để thai nhi phát triển khỏe mạnh, các mẹ cũng cần lưu ý đến một chế độ ăn cân bằng các chất dinh dưỡng. Không nên chỉ ăn vặt hay các thực phẩm thay thế. Việc điều chỉnh cân nặng còn phụ thuộc vào cân nặng của các mẹ trước khi mang thai, tuy nhiên chúng tôi khuyến nghị chỉ nên giữ cân nặng tăng ở mức 8-10kg suốt thời kỳ mang thai.

2. Lưu ý về lượng muối ăn

Để phòng ngừa hội chứng cao huyết áp do mang thai, các mẹ nên giảm lượng muối ăn trong chế độ ăn hằng ngày. Ví dụ như ăn nhạt hơn, hay nêm thêm một chút chua bằng chanh hay dấm thay cho muối. Nếu bị chẩn đoán mắc cao huyết áp do mang thai, các mẹ nên giữ lượng muối ăn hằng ngày vào khoảng từ 7 đến 8gram. Có thể tham khảo bảng dưới đây cho lượng muối ăn mỗi loại thực phẩm.

Tên thực phẩm	Lượng	Lượng muối
Bánh mì gói	1 lát trong gói 6 lát	0.8g
Mỳ Udon tươi	Phần ăn cho 1 người	1.8g
Mỳ Somen	Phần ăn cho 1 người	3.0g
Mỳ Chyuka tươi	Phần ăn cho 1 người	0.3g
Xi dầu	5cc (1 thìa nhỏ)	1g
Nước sốt các loại	10cc (2 thìa nhỏ)	1g
Mayone (Mayonnaise)	40g (1 thìa to đầy)	1g

Nguồn: Bảng lượng muối ăn

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. Chế độ nghỉ ngơi

Khi mang thai, các mẹ sẽ rất dễ mệt. Các mẹ nên ngủ đủ giấc và dành thời gian nghỉ ngơi thoải mái. Nếu xuất hiện dấu hiệu của chứng cao huyết áp do mang thai, việc nghỉ ngơi thoải mái và hợp lý là cần thiết để điều chỉnh lại tuần hoàn máu. Vận động với cường độ vừa phải cũng rất thích hợp khi mang thai, tuy nhiên nếu bị chẩn đoán hoặc có triệu chứng của cao huyết áp, các mẹ nên nghỉ ngơi nhiều hơn thay vì vận động. Nếu cần thiết có thể nhập viện điều trị. Các mẹ nghỉ ngơi đầy đủ thì sẽ ngừa được ảnh hưởng xấu cũng như cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và oxy cho thai nhi.



妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかい状態と判断されたとき、妊娠糖尿病(GDM)と診断されます。ママの体は、赤ちゃんに糖を送ろうとしすぎて、血糖が高い状態になってしまいます。そのため、妊娠中に血糖をコントロールしないと赤ちゃんが大きくなりすぎたり、また、赤ちゃんが生まれるとすぐに血糖が低くなって、発作をおこしたりします。

もともと糖尿病ではなかった人が、妊娠して血糖値が基準値をこえた場合と、妊娠24週ごろのスクリーニング検査で異常値をしめして、75gOGTT という検査でも血糖値が基準値をこえた場合に、GDMと診断されます。75gOGTTの方法は、朝から何もたべずに病院にいき、ブドウ糖をのんで検査をします。のむ前、のんで1時間後、2時間後と、3回採血をされます。

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 妊娠糖尿病は自分で感じる症状がありません。しかし、ママの血糖がたかくなると赤ちゃんも血糖がたかくなり、いろいろな悪い影響が出ます。

●ママへの影響：妊娠高血圧症候群(HDP)、羊水がふえることにともなう切迫早産、産後の糖尿病 など

●赤ちゃんへの影響：流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

Q: どんな治療をするの？

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くないようにします。はじめは、食事を4～6回にわけて食べるようにしますが、それでも血糖がたかい場合は、注射でインスリンを使用します。とくに妊娠後半期は、体重が1週間で300g以上ふえないようにしましょう。多くの場合、出産のあとにママの血糖は正常にもどりますが、将来的に糖尿病になりやすかったり、そのまま糖尿病になってしまったりすることもあります。

Trong quá trình mang thai, khi chỉ số đường huyết của thai phụ cao như bệnh tiểu đường, bác sĩ có thể chẩn đoán đây là bệnh tiểu đường khi mang thai (GDM). Bệnh này là do rối loạn nội tiết tố dẫn đến mất cân bằng trong quá trình tích trữ và xử lý năng lượng. Vì vậy, nếu không kiểm soát chỉ số đường huyết, thai nhi sẽ phát triển quá lớn hoặc mẹ sẽ bị tụt đường huyết ngay sau khi sinh. Có những người vốn không bị tiểu đường, nhưng vẫn sẽ bị chẩn đoán mắc GDM nếu sau khi mang thai, chỉ số đường huyết quá ngưỡng tiêu chuẩn, hoặc sau khi mang thai khoảng 24 tuần, kiểm tra xét nghiệm ra chỉ số đường huyết khác thường, tính cả xét nghiệm 75gOGTT. 75gOGTT là phương pháp xét nghiệm mà thai phụ sẽ không ăn gì buổi sáng, đến bệnh viện, uống đường nho và lấy máu xét nghiệm. Xét nghiệm máu 3 lần, trước khi uống, sau khi uống 1 giờ và sau khi uống 2 giờ.

Q: Trong cơ thể đã xảy ra hiện tượng gì?

A: Thai phụ không thể tự nhận ra mình mắc bệnh này. Tuy nhiên, do chỉ số đường huyết của cơ thể mẹ cao lên, chỉ số đường huyết của thai nhi cũng sẽ tăng cao, gây ra nhiều ảnh hưởng xấu.

●Ảnh hưởng đến mẹ: Mẹ có thể sẽ mắc thêm các bệnh như, hội chứng cao huyết áp do mang thai (HDP), đa ối, kích ứng sinh non, bệnh tiểu đường sau khi sinh, vân vân

●Ảnh hưởng đến bé: thai dễ bị lưu sản, thai dị dạng, thai to lớn bất thường, ảnh hưởng xấu đến tim mạch của thai, sau khi sinh bé có thể bị huyết áp thấp, hoàng đản, hoặc tử vong

Q: Điều trị thế nào?

A: Mẹ cần cố gắng kiểm soát chỉ số đường huyết trong suốt thời kỳ mang thai. Thời gian đầu có thể chia bữa ăn làm 4~6 lần một ngày. Nếu đường huyết vẫn cao, mẹ nên thử tiêm insulin. Đặc biệt, khi thai đã lớn hơn bốn tháng, các mẹ cần cố gắng để thể trọng không tăng quá 300g một tuần. Thông thường, chỉ số của mẹ sẽ trở về bình thường sau khi sinh, nhưng cũng có trường hợp mẹ dễ mắc hoặc mắc luôn bệnh tiểu đường sau khi sinh.

6

せっぱくりゅうざん せっぱくそうざん

切迫流産・切迫早産

(Dọa xảy thai – Dọa sinh non)

せっぱくりゅうざん
切迫流産

流産になりそうですが、流産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週未満に、出血があったり、お腹が痛くなったり、などの症状がありますが、妊娠は継続できるかもしれないと判断されている状態です。

せっぱくりゅうざん ちりょう
切迫流産の治療

妊娠12週までは流産に有効な薬はないといわれているので、治療は安静が原則です。

せっぱくそうざん
切迫早産

早産になりそうですが、早産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週以降に、お腹が何度もはったり、お腹がはるときに痛みがあったり、膣から出血したりなどの症状がある状態ですが、それらの症状がなくても子宮の出口が開いたり、頸管長という子宮の出口の長さが短くなって、切迫早産と診断される場合もあります。なかには、破水して早産になってしまうこともあります。つまり、「赤ちゃんが生まれるにはまだ早い時期に生まれてきそうな状態」のことをいいます。

せっぱくそうざん ちりょう
切迫早産の治療

治療は、安静入院が原則で、お腹のはりを止めるための薬を点滴します。外来では、飲み薬を使用することもあります。また、膣の感染が原因と判断されたときは、抗菌薬を使用することもあります。お腹がはっていないのに子宮の出口が開いていってしまう場合は、手術で子宮の出口をしぼることもあります。

Dọa xảy thai là gì?

Dọa xảy thai (hay còn gọi là động thai) là tình trạng khi các mẹ vẫn đang mang thai nhưng lại có một số triệu chứng của xảy thai. Khi mang thai chưa đủ 22 tuần có thể sẽ có một số triệu chứng như xuất huyết, chảy máu, hoặc đau bụng, vân vân, nhưng bác sĩ vẫn có thể chẩn đoán là đang mang thai.

Trị liệu đối với dọa xảy thai

Về cơ bản thì thai các loại thuốc gây xảy thai sẽ mất hiệu lực từ tuần thứ 12 khi mang thai trở đi, nên đối với trị liệu cho dọa xảy thai, nguyên tắc đầu tiên là bà mẹ cần bình tĩnh và nghỉ ngơi ngay lập tức.

Dọa sinh non

Là hiện tượng các mẹ có dấu hiệu sinh non khi chưa đến ngày dự sinh. Sau khi mang thai từ tuần thứ 22 trở đi, nếu các mẹ có những dấu hiệu như đau bụng từng cơn, ra máu âm đạo, vân vân, hoặc dù không có những dấu hiệu trên nhưng cổ tử cung xóa (ngắn đi) và mở rộng, thì có thể bị chẩn đoán dọa sinh non. Thậm chí cũng có trường hợp từ dọa sinh non dẫn đến vỡ nước ối rồi sinh non thật. Nhìn chung thì, dọa sinh non là hiện tượng mà “trẻ có thể bị sinh ra khi chưa đủ tháng, tức là có khả năng bị sinh non”.

Trị liệu đối với dọa sinh non

Về cơ bản, nguyên tắc đầu tiên của việc trị liệu dọa sinh non là các mẹ cần bình tĩnh nhập viện. Ở đây các mẹ sẽ được tiêm thuốc để dừng đau bụng. Tại các hiệu thuốc bên ngoài cũng có bán thuốc này dạng uống. Nếu nguyên nhân dẫn đến dọa sinh non được chẩn đoán là do nhiễm trùng âm đạo, các mẹ cũng có thể sử dụng thuốc kháng sinh theo chỉ dẫn. Trường hợp không đau bụng nhưng cổ tử cung xóa và mở ra cần làm phẫu thuật khép cửa tử cung.



お腹のはりを止めるお薬を使用すると動悸がしたり、体が熱くなったり、手がふるえたり、などの副作用が出ることが多いのですが、だんだん症状はかるくなっていきます。

とくに妊娠34週未満の場合、もし赤ちゃんが生まれたら、まだ自分では十分に呼吸ができないので、入院してお腹のはりを止める薬を点滴しますが、早く生まれた小さい赤ちゃんが入院できる施設（新生児集中治療室: Neonatal Intensive Care Unit: NICU）がある病院にうつらなければならないこともあります。



Khi sử dụng thuốc dừng đau bụng sẽ có một số tác dụng phụ như hồi hộp, nhiệt độ cơ thể tăng cao, run tay chân, nhưng các triệu chứng này sẽ dần dần giảm đi.

Đặc biệt, khi thai nhi chưa đủ 34 tuần tuổi, dù bé có bị sinh non đi nữa thì hệ hô hấp vẫn chưa hoàn thiện và không thể tự hô hấp được. Do đó, khi có dấu hiệu dọa sinh non, các mẹ cần nhanh chóng nhập viện, phòng trường hợp dù uống thuốc nhưng vẫn sinh non. Khi đó, bé sinh non vẫn có thể nhanh chóng được chuyển đến những bệnh viện có trang thiết bị chuyên dụng (Lồng ấp, phòng chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh: Neonatal Intensive Care Unit: NICU).



7

ぐんようけつせい きゅうきん
B群溶血性レンサ球菌
 (Liên cầu khuẩn nhóm B)



B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない腔の中にある細菌(常在菌)のひとつです。

妊娠していないときは問題にはなりません、妊娠中にママの腔になかに GBS がいることがわかる(陽性)と治療が必要です。それは、赤ちゃんが腔を通過して生まれてくるので、出産のときに赤ちゃんにうつってしまうことがあるからです。GBS にうつしてしまうと赤ちゃんの状態がとても悪くなってしまうことがあります。

GBS がいても妊娠中は赤ちゃんにうつりませんが、出産のときにうつる可能性がある、陣痛がきたときや破水をしたときは、赤ちゃんを GBS から守るための準備として、ママが抗生物質の点滴をうけます。

Q:どんな検査をするの？

A: 腔のなかの細菌の検査です。時期は、妊娠33～37週ごろの出産に近い時期にあります。

Q:どんな治療をするの？

A: GBS が陽性といわれたら、出産についての説明があります。治療は、陣痛がはじまったときや破水をしたときに、入院してペニシリン系の抗生物質の点滴を数時間ごとにうけます。

Q:もし赤ちゃんが感染したらどうなるの？

A: 赤ちゃんは肺炎、髄膜炎などの重症な状態になり、亡くなってしまうことがあります。生まれた赤ちゃんにすぐに抗生物質の点滴をして治療する方法もありますが、出産のときにママが抗生物質の点滴をうけるほうが効果的といわれています。

Liên cầu khuẩn nhóm B (GBS) là một loại vi khuẩn thường thấy trong âm đạo bình thường (vi khuẩn hội sinh). Nếu không mang thai thì vi khuẩn này sẽ không gây ảnh hưởng gì, nhưng nếu đã mang thai và xét nghiệm âm đạo của mẹ cho thấy dương tính với GBS thì cần thiết tiếp nhận điều trị. Lý do là vì, vi khuẩn này có thể lây sang bé khi bé qua âm đạo trong khi sinh. Bé bị nhiễm GBS sẽ chịu rất nhiều ảnh hưởng xấu. Khi đang mang thai, GBS sẽ không trực tiếp lây sang bé, nhưng có thể lây trong quá trình sinh con. Vì vậy, mẹ sẽ được tiêm chất kháng sinh như một biện pháp để bảo vệ bé không nhiễm GBS khi mẹ chuyển dạ hoặc vỡ nước ối.

Q: Làm sao để xét nghiệm?

A: Các mẹ đi xét nghiệm âm đạo là được. Thời kỳ thích hợp xét nghiệm là tuần thứ 33 đến tuần thứ 37 khi mang thai, lúc gần kỳ sinh.

Q: Cách điều trị ra sao?

A: Nếu xét nghiệm dương tính GBS, chúng tôi có giải thích cụ thể về vấn đề này ở phần sinh con. Cách điều trị là, các mẹ nên nhập viện khi chuyển dạ hoặc vỡ nước ối và cách vài giờ lại tiêm chất kháng sinh.

Q: Bé sẽ ra sao nếu nhiễm GBS?

A: Bé nhiễm GBS có thể sẽ bị viêm phổi, viêm màng não, thậm chí tử vong. Cũng có thể cho bé tiêm kháng sinh ngay sau khi sinh, nhưng tiêm kháng sinh cho mẹ trong khi sinh sẽ có hiệu quả hơn.

8

じんつうそくしんざい

陣痛促進剤

(Thuốc giục sinh)



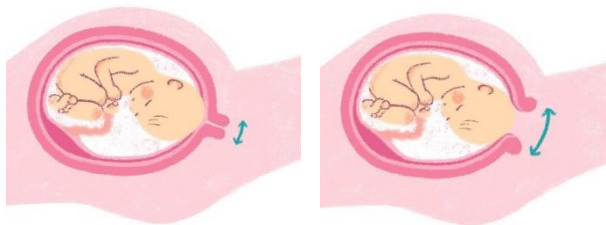
出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

しかし、陣痛がはじまらなかったり、陣痛がはじまったけどよわかったり、ママや赤ちゃんのために早めに出産した方がよい状況のときは、陣痛促進剤がつかわれます。それは、人工的につくったプロスタグランジンとオキシトシンで、点滴することによって、陣痛がはじまったり、陣痛が強くなったりします。

Q: どんな薬ですか？

A: プロスタグランジン: 点滴やのみ薬があります。

薬のはたらきは、子宮の出口をやわらかくします。また、強い陣痛がおこることがあります。喘息の人には使えません。



A: オキシトシン: 点滴です。子宮の出口をやわらかくするはたらきはありません。また、弱い陣痛しかおこらないこともあります。

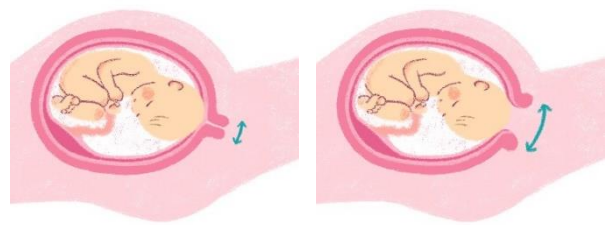
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

Cuối thời kỳ mang thai, cơ thể sẽ tự động tiết ra prostaglandin và oxytocin để kích thích xảy ra quá trình chuyển dạ (co thắt tử cung).

Tuy nhiên, nếu không xảy ra chuyển dạ, hoặc co thắt chuyển dạ cường độ quá yếu, vì an toàn của mẹ và bé mà cần sớm sinh, thì các bác sĩ sẽ sử dụng thuốc giục sinh. Đây là loại prostaglandin và oxytocin nhân tạo được truyền vào cơ thể mẹ gây phản ứng chuyển dạ hoặc làm phản ứng chuyển dạ mạnh hơn.

Q: Dùng thuốc gì?

A: Đối với Prostaglandin: Chỉ có thuốc tiêm. Tác dụng của thuốc là làm cho cổ tử cung mềm ra, gây xóa mờ tử cung. Mặt khác, thuốc cũng kích phản ứng chuyển dạ. Thuốc này chống chỉ định cho người bị hen suyễn.



A: Đối với Oxytocin: Là thuốc tiêm. Thuốc này không có tác dụng làm mềm và xóa mờ cổ tử cung. Mặt khác, có trường hợp phục thuốc sau chỉ xảy ra những cơn co thắt tử cung nhẹ.

Các bác sĩ sẽ dựa vào tình trạng cơ thể của các mẹ để quyết định sẽ dùng loại thuốc nào. Tùy theo nguyên tắc sử dụng từng loại thuốc mà thuốc sẽ được sử dụng từng chút một mỗi lần.



Q: どうして陣痛促進剤をつかうのですか？

A: 赤ちゃんの状態が悪くなっているときは、出産して必要な治療をしたほうがよいので、早く出産するために、陣痛促進剤を使います。

たとえば、陣痛がくるまえに破水したときは、感染をおこすことがあります。それによって赤ちゃんの状態が悪くなることがあります。ママが妊娠高血圧症候群(HDP)や妊娠糖尿病(GDM)などと診断されているときは、ママや赤ちゃんに悪い影響が出ることがあります。予定日からかなりすぎてしまったのに出産にならないときは、赤ちゃんに栄養をおくる胎盤のはたらきが悪くなり、赤ちゃんの状態が悪くなったり、赤ちゃんが大きくなりすぎたりすることがあります。

また、陣痛が弱いまま強くならないときは、出産までに時間がかかり、赤ちゃんの状態が悪くなりますし、ママもとても疲れてしまいます。



Q: 陣痛促進剤の副作用は？

A: 効果が人によって違います。点滴をしても効果がでないことがあります。あまりないことですが、陣痛促進剤によって陣痛が強くなりすぎたり、子宮が破裂したりする可能性もあります。そうならないために、陣痛促進剤を使うときは、必ずルールに沿って使われています。



Q: Tại sao cần dùng thuốc giục sinh?

A: Khi tình trạng em bé chuyển biến xấu, vì bé sinh ra rồi tiếp nhận trị liệu cần thiết sẽ tốt hơn, nên bác sĩ sẽ khuyên dùng thuốc giục sinh để sớm sinh bé.

Ví dụ như trong trường hợp nước ối vỡ trước khi chuyển dạ làm cho nước ối bị nhiễm trùng, dẫn đến chuyển biến xấu cho thai nhi. Hoặc khi các mẹ mắc chứng cao huyết áp do mang thai (HDP) hoặc bệnh tiểu đường do mang thai (GDM) dẫn đến ảnh hưởng xấu cho cả mẹ và bé. Hay trong các trường hợp như đã quá ngày sinh mà bé vẫn không sinh ra làm cho chức năng nhau thai giảm, bé không nhận được dinh dưỡng dẫn đến lưu thai, hoặc bé phát triển quá lớn, thì các bác sĩ cũng khuyến khích dùng thuốc giục sinh.

Hay thuốc cũng được dùng khi cơn đau chuyển dạ liên tục duy trì cường độ nhẹ, khiến thời gian sinh kéo dài, gây ảnh hưởng không tốt đến bé và làm mẹ mệt mỏi.



Q: Tác dụng phụ của thuốc giục thai là gì?

A: Tác dụng phụ sẽ khác nhau tùy thể chất mỗi người. Cũng có người không hề chịu tác dụng phụ sau khi tiêm. Có trường hợp hiếm thấy, sau khi dùng thuốc giục thai làm cho cơn đau chuyển dạ dữ dội hơn, gây rách màng tử cung. Để không xảy ra trường hợp như trên cần tuân thủ chặt chẽ quy định khi sử dụng thuốc.

9

バースプラン (Kế hoạch sinh)



出産のときや出産のあとにしたいことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することです。病院によっては、できることとできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといよいでしょう。以下の例を参考に考えておくといよいでしょう。

出産のとき

出産の方法(自然分娩、無痛分娩など)、パートナーや家族、友人の立ちあい、出産の姿勢(どんな姿勢でうみたいのか)などの希望について、など。

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りをしたい

赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

Là việc các mẹ sẽ viết nguyện vọng trước và sau khi sinh của mình cho bác sĩ và nhờ tư vấn. Tùy theo bệnh viện mà có nguyện vọng được chấp nhận, có nguyện vọng sẽ bị từ chối nên các mẹ nên hỏi bác sĩ ngay khi mang thai. Dưới đây là một số ví dụ tham khảo.

Khi sinh con

Mẹ có thể có một số yêu cầu về phương pháp sinh (thuận sinh, giảm đau khi sinh), yêu cầu người nhà hay bạn bè ở bên cạnh khi sinh, yêu cầu về tư thế khi sinh (muốn sinh trong tư thế nào).

Ví dụ:

Muốn giảm đau khi sinh

Muốn nằm ngang khi sinh

Muốn chồng và bạn bè ở cùng khi sinh

Muốn nghe nhạc mình thích khi sinh

Muốn sử dụng liệu pháp tinh dầu thơm (Aromatherapy)

Muốn quay video khi con sinh ra

Sau khi sinh

Nếu có nguyện vọng về tôn giáo hay văn hóa hay phong tục tập quán của nước mình thì mẹ hãy nói với y bác sĩ.

Ví dụ:

Không được ăn thịt lợn (thịt heo)

Muốn uống súp do gia đình nấu

Muốn tắm vòi sen

Muốn cầu nguyện mỗi ngày

Về bé

Viết về những điều bạn muốn hoặc không muốn làm khi nuôi con.

Ví dụ:

Không muốn nuôi con bằng sữa ngoài

わたしのバースプラン(Kế hoạch sinh của tôi)

名前： なまえ
診察券番号： しんさつけんばんごう
予定日： よていび

もし、したいことがあれば☑をつけて、そのほかの希望があればかきましょう。

出産のとき しゅっさん

- ☐ 無痛分娩をしたい
むつうぶんべん
- ☐ パートナーと一緒にいたい
いっしょ
- ☐ お祈りをしたい
いの
- ☐ アロマセラピーをしたい
- ☐ 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい
あか

そのほかの希望

--

出産のあと しゅっさん

- ☐ 豚肉はたべない
ぶたにく
- ☐ 家族がつくったスープをのみたい
かぞく
- ☐ シャワーをあびない
- ☐ お祈りをしたい
いの

そのほかの希望

--

赤ちゃんのこと あか

- ☐ ミルクはあげない
- ☐ もってきたミルクをあげたい
- ☐ 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

--

Tên:
Mã thẻ kiểm tra sức khỏe:
Ngày dự sinh:

Hãy đánh dấu vào những ô bạn muốn làm khi sinh. Nếu không có, hãy viết ra

Khi sinh

- ☐ Muốn giảm đau khi sinh
- ☐ Muốn chồng bên cạnh khi sinh
- ☐ Muốn cầu nguyện
- ☐ Muốn dùng liệu pháp tinh dầu thơm (Aromatherapy)
- ☐ Muốn quay video khi con sinh ra

Nguyên vọng khác

--

Sau khi sinh

- ☐ Không thể ăn thịt lợn (thịt heo)
- ☐ Muốn uống súp do gia đình nấu
- ☐ Muốn tắm vòi sen
- ☐ Muốn cầu nguyện

Nguyên vọng khác

--

Về bé

- ☐ Không muốn nuôi con bằng sữa ngoài
- ☐ Muốn nuôi con bằng sữa ngoài
- ☐ Muốn ôm con ngay sau khi sinh

Nguyên vọng khác

--

出産のあとの生活 (Sinh hoạt sau khi sinh)



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話がうまくいかないのはあたりまえ！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1～2週間ぐらいうると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいて閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

Sau khi sinh, mẹ sẽ rất bận rộn và dễ kiệt sức. Đó là vì cơ thể mẹ sau khi sinh đã rất hư thoát, bé lại dễ khóc, không để bạn có thời gian nghỉ ngơi. Ví dụ như bé khóc đòi thay tã, khóc khi đói, hoặc đơn thuần là khóc đòi mẹ. Mẹ sẽ bận rộn cả ngày cho bé ăn, thay tã, ru bé ngủ, rồi khi bé dậy lại phải chuẩn bị cho bé ăn. Thời gian sẽ trôi đi rất nhanh.

Đôi khi, vì quá mệt mỏi, mẹ có thể rơi vào tình trạng trầm cảm, cáu kỉnh, hoặc dễ khóc.

Tuy nhiên, đừng lo lắng vì hầu hết các bà mẹ đều phải trải qua giai đoạn này. Mẹ cùng đừng nghĩ là mình không thể chăm sóc tốt bé ngay từ đầu. Chăm sóc, nuôi dưỡng bé không phải là công việc dễ dàng. Dù là hai mẹ con, nhưng vẫn cần thời gian để mẹ và bé hiểu và quen nhau. Khi bé khóc, mẹ không cần quá lo lắng. Hãy bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân, dần dần mẹ sẽ hiểu được các tín hiệu mà bé muốn truyền đạt.

Sức khỏe mẹ sau khi sinh

Sau khi sinh, tử cung của mẹ sẽ thu nhỏ lại. Vì thế sẽ có những dấu hiệu như, đau bụng, ra máu hoặc máu cục ngay sau khi sinh. Khoảng 1-2 tuần sau, lượng máu ra sẽ giảm đi, màu sẽ chuyển thành vàng hoặc trắng. Nếu sau khi xuất viện rồi mà có tình trạng ra máu nhiều, mẹ hãy liên hệ với bệnh viện. Cổ tử cung sau khi sinh sẽ vẫn trong trạng thái mở. Khoảng 4-6 tuần sau mới đóng. Nếu tắm bồn (nước nóng) hoặc đi bơi sẽ rất dễ bị nhiễm trùng do vi khuẩn xâm nhập qua cổ tử cung, dẫn đến sốt. Nếu mẹ muốn tắm bồn hoặc đi bơi, hãy hỏi bác sĩ khi kiểm tra sức khỏe 1 tháng sau khi sinh. Nếu bác sĩ xác nhận không vấn đề thì mới được.

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

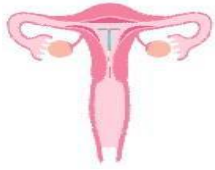
kế hoạch hóa gia đình

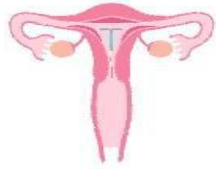
Thông thường, ngay sau khi xong, mẹ vẫn có khả năng mang thai nếu quan hệ tình dục, kể cả khi chưa có hành kinh. Mặt khác, tuy rằng trong thời gian cho con bú sẽ khó thụ thai hơn, nhưng vẫn có khả năng thụ thai. Để đảm bảo sức khỏe cho mẹ cũng như chăm sóc nuôi nấng bé toàn diện hơn, mẹ nên nghĩ đến các biện pháp tránh thai và lên kế hoạch cho đứa bé tiếp theo. Hãy bàn bạc việc này với chồng mình. Thời gian cho kỳ mang thai tiếp theo ít nhất phải từ một năm trở lên.

Các phương pháp tránh thai sau khi sinh

Ở Nhật, bao cao su dành cho nam vẫn rất thông dụng. Ngoài ra còn có thuốc và IUD nhưng cần đến tư vấn và khám của bác sĩ. Mẹ hãy hỏi bác sĩ và hộ sĩ để biết thêm chi tiết.



ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎ てから ・妊娠していないことを かくにん 確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6ヶ月すぎから ・出産のあと6週間～ 6か月間で、ほかの避妊 ほうほう しやう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	・出産のあと、2カ月すぎ てから
	手術 しゅじゅつ 	<u>けいちぶんべん</u> <u>経膣分娩のひと</u> ・出産のあと2～3日あと <u>ていおうせつかい</u> <u>帝王切開のひと</u> ・手術中におこなう

Phương pháp tránh thai		Sử dụng khi nào?
Nam	Bao cao su 	Dùng khi quan hệ
	Phẫu thuật 	Có thể làm bất cứ khi nào
Nữ	IUD 	・Sau khi sinh 2 tháng trở lên ・Phải chắc chắn mình đang không mang thai
	Thuốc 	Khuyến nghị sử dụng sau khi sinh 6 tháng trở lên Chỉ dùng khi không còn biện pháp tránh thai nào khác.
	Đặt vòng 	Sau khi sinh từ 2 tháng trở lên
	Phẫu thuật 	<u>Với người thuận sinh</u> ・Sau khi sinh 2-3 ngày <u>Với người mổ đẻ</u> ・Làm khi mổ lấy thai



日本では母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくといでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室です)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

母乳について

出産のあとのママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるとよいでしょう。

通常、生まれて2～3日めの赤ちゃんはママのおなかの中でもらったエネルギーと初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいぐっすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、のまなかったりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい(8～12回ぐらい)になることもあります。

産後3～4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3～4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになれてくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、直接母乳をあげられないこともあります。そのような場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるので、助産師に相談しましょう。

また、ミルクで育てるママは、入院中にミルクの作りかたなどの説明をうけることになります。

Tại Nhật, nhiều bệnh viện khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu bạn có nguyện vọng nuôi con bằng sữa mẹ hoặc nuôi con bằng sữa ngoài, hãy nói chuyện với hộ sĩ trong khi đang mang thai. Trong thời gian nhập viện (1 tuần sau khi sinh), các mẹ sẽ được học cách cho con bú. Tùy theo quy chế của bệnh viện, hai mẹ con sẽ ở cùng phòng hay bé sẽ ở phòng trẻ sơ sinh, mà số lần cho bú sẽ khác nhau.

Sữa mẹ

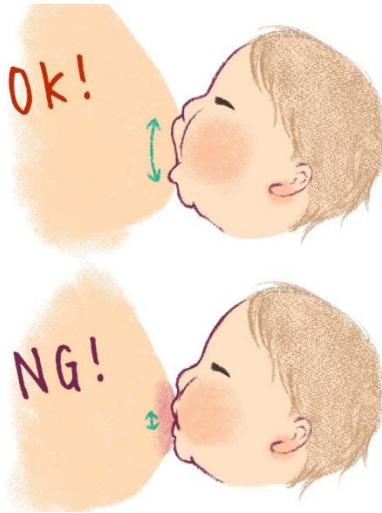
Sữa mẹ chưa tiết ra ngay sau khi sinh. Khoảng 3 ngày sau, sữa sẽ tiết dần theo cơ chế phản xạ khi bé bú, nên các mẹ không cần quá lo lắng. Sữa tiết ra lần đầu gọi là sữa non, có màu vàng, đặc, không nhiều, nhưng có rất nhiều chất kháng khuẩn nên các mẹ nên cho bé bú sữa này để tăng sức đề kháng.

Bé mới sinh 2-3 ngày đầu chỉ cần sữa non của mẹ vì cơ thể vẫn còn năng lượng tích trữ khi ở trong bụng mẹ. Khoảng thời gian này bé cũng không ăn theo quy luật, có khi sẽ liên tục đòi ăn, có khi sẽ ngủ suốt 3 tiếng, mẹ muốn cho bé ăn nhưng bé vẫn không tỉnh. Một ngày, mẹ có thể cho bé ăn đến khoảng 10 lần (từ 8 đến 12 lần), tùy thuộc vào nhu cầu của bé, không nên gò bó theo giờ giấc.

Khoảng 3-4 ngày sau khi sinh, sữa mẹ bắt đầu tiết ra nhiều khiến bầu vú trở nên căng cứng, đau tức. Màu sữa cũng sẽ thay đổi một chút. Lúc này, bé đã quen dần với việc bú mẹ và sẽ bắt đầu tăng thể trọng. Cũng có khi không thể trực tiếp cho bé bú vì lý do sức khỏe của mẹ hay bé không được tốt. Khi đó, hãy hỏi nữ hộ sinh cách vắt sữa và cho bé bú bình. Nếu định nuôi con bằng sữa bột, mẹ cũng sẽ được hướng dẫn cách pha sữa và khử trùng bình.

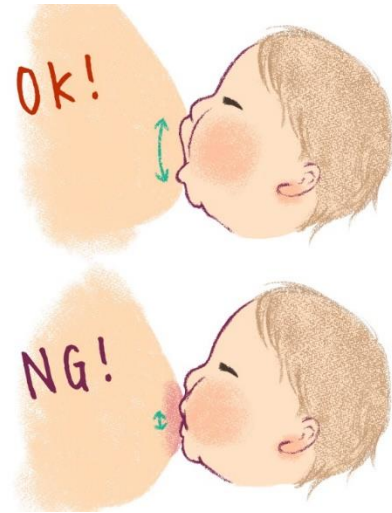
おっぱいのくわえさせ方^{かた}

乳首^{ちくび}の下^{した}に赤ちゃんの下^{あか}のくちびる^{した}をあて固定^{こてい}させて、乳首^{ちくび}だけでなく、乳輪^{にゅうりん}(乳首^{ちくび}の色のついて^{いろ}いる場所^{ばしょ})全体^{ぜんたい}を赤ちゃんの口^{あか}にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口^{あか}をママのゆび^{くち}でトントンとさわると、赤ちゃんが口^{くち}を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。



Cách cho bé bú

Mẹ hãy đặt và giữ cố định núm vú trên môi dưới của bé, không chỉ phần núm vú, hãy cho bé ngậm sâu cả phần cuống vú (toàn bộ phần có màu da thẫm). Dùng ngón tay vỗ môi dưới của bé sẽ kích thích bé há miệng. Lúc đấy hãy đưa đầu vú vào kích bé bú.



こんなときは電話^{でんわ}で相談^{そうだん}しましょう

- おっぱい(乳房^{にゅうぼう})がはって痛い^{いた}、しこりがあるとき
- 熱^{ねつ}があるとき(からだがふるえると 40℃^{ちか}近い熱^{ねつ}が出ることがあります)
- 乳首^{ちくび}が痛いとき
- 乳首^{ちくび}から血^ちが出るとき
- 赤ちゃんの便^{あか}や尿^{びん}の回数^{によう}や量^{かいすう}がへって、のんでもすぐ泣^なくとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではなく、眠い^{ねむ}、暑い^{あつ}、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子^{ようす}をよく見ておくことが大切です。

何か授乳^{じゅにゅう}のことでこまったことがあるとき、1ヶ月^{かげつ}健診^{けんしん}までは出産^{しゅっさん}した病院^{びょういん}で対応^{たいおう}してくれることが多いです。そのほかに、母乳^{ぼにゅう}外来^{がいらい}のある病院^{びょういん}や助産院^{じょさんいん}(助産師^{じょさんし}が開業^{かいぎょう}している)を利用^{りよう}することもできます。自宅^{じたく}や実家^{じっか}の近く^{ちか}の母乳^{ぼにゅう}外来^{がいらい}などをしらべておくともよいでしょう。

Hãy liên lạc bác sĩ những lúc sau

- Bầu vú cương, đau, nổi cục u cứng
- Sốt cao (có thể lên đến 40 độ và co giật)
- Đầu núm vú đau
- Đầu núm vú chảy máu
- Bé giảm số lần tiểu và đi ngoài, hay khóc kể cả khi bú xong
- Khi có vấn đề liên quan đến bầu vú hoặc cho con bú mà mẹ không biết giải quyết

Tuy nhiên, bé không chỉ khóc khi đói mà còn cả khi buồn ngủ, nóng hay muốn ôm... Việc quan sát bé hằng ngày rất quan trọng.

Khi mẹ gặp rắc rối liên quan đến cho bé bú, hãy liên lạc với bệnh viện sinh bé trước hoặc lúc kiểm tra sức khỏe một tháng sau khi sinh. Họ sẽ có biện pháp giúp đỡ. Ngoài ra, mẹ cũng có thể đi khám tại các phòng khám tư nhân hay bệnh viện có phòng tư vấn cho sản phụ. Hãy tìm hiểu trước các cơ sở y tế chuyên môn có ở nơi đang sinh sống.



あか たいじゅう だいじょうぶ
Q: 赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫？

A: 生後3～4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間～10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。

あか からだ きいろ だいじょうぶ
Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A: 黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3～4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日めごろには、なくなっていきます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくのですが、赤ちゃんの場合は、体の外にはたき大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いので、このような症状がこります。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的には元気がよく泣いて、よくのめていけば問題ありません。黄疸が強いときは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていけば心配ありません。



Q: Bé bị giảm cân là do đâu?

A: Ở trẻ 3-4 ngày tuổi, lượng phân và nước tiểu thải ra nhiều hơn lượng dinh dưỡng hấp thụ dẫn đến hiện tượng giảm cân. Nếu cân nặng của bé chỉ sụt khoảng 10% so với lúc mới sinh thì không có vấn đề gì. Khoảng từ 1 tuần đến 10 ngày sau, cân nặng của bé sẽ trở lại mức cân khi mới sinh.

Q: Bé bị vàng da là do đâu?

A: Hoàng đản (vàng da) là biểu hiện mà bé mới sinh nào cũng có. Sau khi sinh khoảng 3-4 ngày, khuôn mặt và lòng trắng mắt bé sẽ hơi có màu vàng, nhưng sẽ trở lại bình thường sau 1 tuần đến 10 ngày.

Nguyên nhân dẫn đến hoàng đản là do sắc tố vàng Bilirubin trong cơ thể. Trong cơ thể bé sau khi sinh, chất hemoglobin trong hồng cầu sẽ chuyển từ dạng của thai nhi sang dạng giống của người trưởng thành, dẫn đến cấu trúc hồng cầu thay đổi. Sự thay đổi này sản sinh ra sắc tố vàng Bilirubin, làm da và một số bộ phận khác nhiễm vàng, gây chứng hoàng đản. Bình thường thì chất Bilirubin sẽ được bài tiết ra ngoài dưới dạng phân, nhưng trong trường hợp của bé mới sinh, do chức năng các cơ quan chưa được toàn diện, cơ thể chưa thể xử lý bài tiết Bilirubin ngay lập tức nên chất này vẫn tồn dư trong cơ thể qua một thời gian do đó gây nên chứng hoàng đản. Chỉ số Bilirubin có thể kiểm tra qua xét nghiệm máu, nhưng nếu bé vẫn ăn uống khỏe mạnh thì cần bản không vấn đề gì. Nếu nghiêm trọng có thể cho bé thử trị liệu quang tuyến, nghĩa là trị liệu bằng cách cho bé tắm nắng. Cũng có trường hợp bé bị vàng da lâu hơn sau khi uống sữa mẹ, nhưng nếu bé vẫn khỏe mạnh và uống sữa tốt thì không cần quá lo lắng.



Q: どうして K2 シロップをのむの？

A: 生まれてすぐの赤ちゃんは、ビタミン K がたりないことがあります。ビタミン K がたりないと、血液をかたまるはたらきが悪くなり、脳や消化管などで出血しやすくなります。これを予防するために、入院中(生まれたあと授乳を開始してすぐと、退院のとき)と生後1ヶ月ごろにビタミン K2 のシロップをのませます。



Q: Tại sao cho bé uống siro K2?

A: Bé mới sinh thường thiếu vitamin K. Việc thiếu vitamin K làm cho máu khó đông, dễ làm xuất huyết não và cơ quan tiêu hóa. Để phòng ngừa việc này, trong thời gian nhập viện (khi bé sau khi sinh và bắt đầu bú mẹ, và khi xuất viện) và sau khi sinh khoảng 1 tháng, bé sẽ được cho uống siro K2.



Q: どうしてかかとから血をとるの？

A: 先天性代謝異常症をはやくみつけるための血液検査で、これはすべての赤ちゃんに生後4日めに行います。検査の方法は、入院中に赤ちゃんの「かかと」から少しだけ血液をとります。結果は、検査をしたところから郵送で送られてきます。



Q: Tại sao phải lấy máu của bé ở gót chân?

A: Để nhanh chóng chẩn đoán ra các loại bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh, trẻ trên toàn nước Nhật sẽ được xét nghiệm máu trong 4 ngày đầu sau khi sinh. Bé trong thời gian tại bệnh viện sẽ được lấy mẫu máu từ gót chân và gửi đi xét nghiệm. Kết quả xét nghiệm sau đó sẽ được bệnh viện gửi về gia đình.



Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

A: 1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた病院でうけてください。そのあとも、発育・発達の確認と異常をはやくみつけるために、生後3ヶ月ごろ、6ヶ月ごろ、9ヶ月ごろ、1歳ごろの定期健診をうけましょう。健診は、市や区の保健センター(無料なことが多い)や、かかりつけの病院でうけることができます。出生届をだしていれば、役所から郵送で連絡がきます。

Q: Bao giờ thì cho bé kiểm tra sức khỏe?

A: Các mẹ hãy làm kiểm tra sức khỏe cho bé 1 tháng tuổi tại bệnh viện mà bé sinh ra. Sau đó cũng nên định kỳ kiểm tra tình trạng sức khỏe của bé ở các giai đoạn, sau khi sinh 3 tháng, 6 tháng, 9 tháng, và một tuổi để theo dõi quá trình phát triển cũng như nhanh chóng phát hiện bệnh tật nếu có. Có thể kiểm tra sức khỏe tại trung tâm bảo vệ sức khỏe của thành phố hay khu vực bạn đang sống (thường là miễn phí) hoặc tại bệnh viện bạn thường đi. Bạn chỉ cần gửi giấy báo sinh con thì tòa thị chính sẽ gửi thông báo khám cho bạn.



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、退院までにスタッフからわたされます。

「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にもらえるおかねのことです。

妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにもらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい 42万円です。(2019年11月現在)

手続きは、はいっている健康保険によってちがいます。健康保険組合、または会社の担当の人にきいてください。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。

Q: 紙開生 sẽ nộp ở đâu?

A: Thủ tục giấy chứng minh khai sinh (bên phải) của giấy khai sinh sẽ được các bác sĩ tại bệnh viện nơi bạn sinh con tiến hành và giao lại cho bạn khi xuất viện.

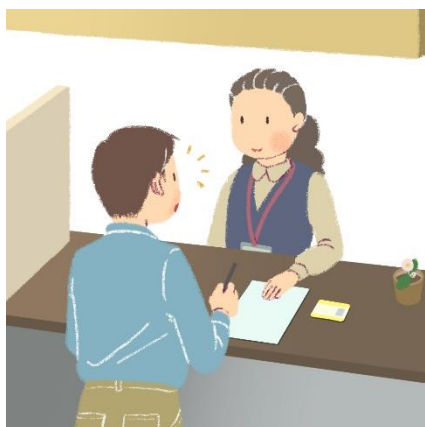
Trong vòng 14 ngày bạn hãy lấy tên cho con và nộp giấy khai sinh cho tòa thị chính tại thành phố hay khu vực đang sống. Khi đi nộp cần mang theo sổ mẫu tử và con dấu. Tiền trợ cấp tạm thời khi mang thai và nuôi con sẽ được cấp nếu làm thủ tục bảo hiểm sức khỏe.

Q: Tiền trợ cấp tạm thời khi mang thai và nuôi con là gì?

A: Tiền trợ cấp tạm thời khi mang thai và nuôi con là tiền sẽ được cấp khi các mẹ tham gia đóng bảo hiểm sức khỏe.

Tiền cấp cho thời gian từ mang thai tháng thứ 4 (85 ngày) đến khi sinh con ra. Mỗi em bé được nhận số tiền trợ cấp khoảng 42man yen Nhật. (Thông tin 2019/11)

Thủ tục nhận tiền này sẽ khác biệt tùy theo chế độ bảo hiểm mà mẹ đang theo. Các mẹ hãy liên lạc đến công ty hoặc tổ chức bảo hiểm để hỏi rõ hơn. Trường hợp trong thời gian mang thai mà đổi chế độ bảo hiểm cũng nên liên lạc để xin tư vấn cụ thể.



Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生児訪問依頼書）をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃん和妈妈が一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいるところの役所にきいてみましょう。

■ ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいいます。だいたい、週に3日以上開いています。ほかのママと話をしたり、友だちになったりできます。

■ センター

「ひろば」と一緒に、赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて相談できます。ここには、保育士や看護師などの専門家がいいますので、知りたいことが聞けると思います。週に5日以上開いています。

■ 児童館

赤ちゃんのための遊びのプログラムがあります。ほかの赤ちゃんとも一緒に遊ぶことができます。赤ちゃんだけではなく、小学生、中学生、高校生も自由にくることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいいます。週に3日以上開いています。

Q: 産後訪問とは何ですか？

A: Trong vòng 28 ngày sau khi sinh, các mẹ hãy gửi bưu thiếp (Giấy nhờ thăm bé mới sinh) được kẹp trong sổ mẫu tử. Như thế sẽ có y tá cộng đồng và hộ sinh đến gia đình để kiểm tra sức khỏe cho cả mẹ và bé.



Q: Những nơi nào có thể mang bé đến?

A: Ở Nhật có những nơi chuyên dùng để mẹ và bé có thể chơi với nhau, hoặc có tư vấn chuyên môn về vấn đề này. Có 3 dạng địa phương thường thấy “Hiroba”, Trung tâm và Nhi đồng quán. Cụ thể có thể liên hệ đến tòa thị chính nhờ tư vấn.

■ “Hiroba”

Ở đây các mẹ có thể nhờ tư vấn về các vấn đề hoặc mối lo liên quan đến bé. Ở đây sẽ có nhân viên có kinh nghiệm nuôi dạy trẻ tư vấn cho bạn. Mỗi tuần, nơi này sẽ mở cửa khoảng 3 ngày. Các mẹ cũng có thể nói chuyện, trao đổi hoặc kết bạn với những bà mẹ khác.

■ Trung tâm

Giống như ở Hiroba, các mẹ cũng có thể trao đổi và nhờ tư vấn về các vấn đề liên quan đến bé ở đây. Ngoài ra, vì ở đây cũng có y tá cộng đồng, hay nhân viên y tế với kiến thức chuyên môn cao nên nếu có vấn đề liên quan đến chuyên môn, các mẹ có thể xin tư vấn tại đây. Bình thường mỗi tuần sẽ mở cửa 5 ngày.

■ Nhi đồng quán

Ở đây có những khu vui chơi dành cho bé. Bé có thể chơi với các bạn cùng lứa tuổi tại đây. Mặt khác, không chỉ bé mới sinh mà học sinh tiểu học, trung học, trung học phổ thông cũng có thể đến đây. Nơi này cũng có nhân viên có kinh nghiệm nuôi dưỡng trẻ. Một tuần mở cửa khoảng 3 ngày trở lên.



日本の予防接種には定期接種と任意接種のものがあり、ほとんどが小学校に入る前にうけます。予防接種は子どもの体調をみながら計画的にうけるようにしましょう。

て い き せ っ し ゅ 定期接種

定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢になったらうけることが望ましいとされているもので、決められた期間であれば費用は無料です。

に ん い せ っ し ゅ 任意接種

任意接種とは希望者のみがうけられるもので、費用は自己負担です。

- 一部の地域では、費用を負担してくれます。役所で確認してください。
- ロタウイルス、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)、インフルエンザワクチンは任意接種です。

よ ぼ う せ っ し ゅ 予防接種のスケジュール

日本の予防接種のスケジュールは、以下の WEB サイトでみるができます。参考にしてください。ただし、地域ごとの接種方法があるので、かかりつけ医に相談してください。

・日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール (2019年11月)

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf

引用: 日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

Tiêm phòng tại Nhật được chia làm 2 loại, định kỳ và không định kỳ, hầu hết được tiến hành trước khi bé vào lớp 1. Các mẹ hãy lập kế hoạch tiêm phòng cho bé sao cho khoảng cách giữa các lần tiêm thích hợp và phù hợp với điều kiện sức khỏe của bé.

Tiêm phòng định kỳ

Tiêm phòng định kỳ là các đợt tiêm Vaccin được tiến hành khi công dân đạt đến một độ tuổi nhất định, dựa trên pháp luật của Nhật Bản. Nếu tiêm theo đúng thời gian quy định, phí tiêm là miễn phí.

Tiêm phòng không định kỳ

Là việc tiêm Vaccin theo nguyện vọng của từng người nên phí tiêm không được miễn phí.

- Tại một số địa phương có chính sách hoàn lại phí tiêm cho một số loại Vaccin nên các mẹ nên xin tư vấn và xác nhận từ tòa thị chính.
- Tiêm phòng Vaccin virus Rota, Vaccin bệnh quai bị, Vaccin cúm thuộc về tiêm phòng không định kỳ

Kế hoạch tiêm phòng

Kế hoạch tiêm phòng cho bé tại Nhật có thể được tham khảo dưới trang web sau. Tuy nhiên, do chính sách tiêm ở mỗi địa phương sẽ có sự khác biệt nên các mẹ nên xin tư vấn bác sĩ thường trú về vấn đề này.

Kế hoạch tiêm phòng được gợi ý bởi Hiệp hội nhi khoa Nhật Bản (2019/11)

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf

Nguồn: (Japan Pediatric Society)

・予防接種スケジュール(2019年2月)

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

引用:NPO法人VPD を知って、子どもを守ろうの会
(KNOW★VPD! Protect our Children)

・多言語予防接種スケジュール(2019年4月)

http://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html

言語の種類は、「英語」「中国語」「インドネシア語」「スペイン語」「タガログ語」「ネパール語」「ベトナム語」「ベンガル語」「ポルトガル語」「ミャンマー語」です。

引用:NPO法人VPD を知って、子どもを守ろうの会
(KNOW★VPD! Protect our Children)

予防接種についての情報

赤ちゃんがうける予防接種についての詳しい情報は、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。

・予防接種と子どもの健康
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

言語の種類は、「英語」「中国語」「韓国語」「ベトナム語」「スペイン語」「ポルトガル語」「タイ語」「インドネシア語」「タガログ語」「ネパール語」です。

引用:公益財団法人 予防接種リサーチセンター
(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



・Kế hoạch tiêm phòng (2019/2)

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

Nguồn Tổ chức phi chính phủ Hiệp hội Bảo vệ bé và hiểu rõ về Vaccin (KNOW★VPD! Protect our Children)

・Kế hoạch tiêm phòng dưới nhiều ngôn ngữ (2019/4)

http://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html

Đã được dịch ra tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Việt, tiếng Bengal, tiếng Bồ Đào Nha và tiếng Myanmar

Nguồn Tổ chức phi chính phủ Hiệp hội bảo vệ bé và hiểu rõ Vaccin (KNOW★VPD! Protect our Children)

Thông tin về tiêm phòng

Thông tin về các loại Vaccin tiêm phòng mà bé cần phải đi tiêm có thể tham khảo qua trang web dưới đây.

・Tiêm phòng và sức khỏe của bé
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

Đã được dịch ra tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog và tiếng Bengal.

Nguồn: Tổ chức công ích Trung tâm nghiên cứu tiêm phòng
(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



15

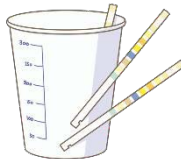
つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(Các từ/cụm từ hay được dùng)

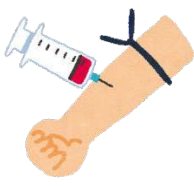
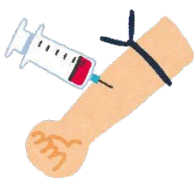
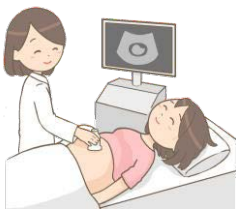


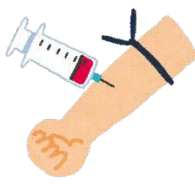
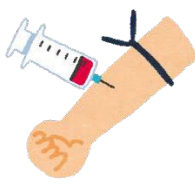
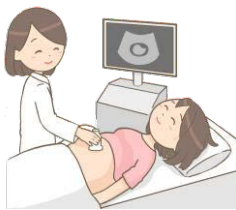
にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

Thời kỳ mang thai (khám ngoại khoa)

ぼし てちよう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぶけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
しんさつだい 診察台	SHINSAT SU-DAI	
ないしん 内診	NAISHIN	
「下から検査します」などと説明される。下着(パンツ)をぬいで、診察台にあがる。ズボンのときは、一緒にぬぐ。		
にようけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

Sổ mẫu tử (sổ tay sức khỏe mẹ và con)	
Khám thai	
Ghế khám	
Khám trong (kiểm tra vùng kín)	
Khi bác sĩ nói “cho tôi khám trong”, bạn hãy cởi quần và quần lót, sau đó nằm lên ghế khám.	
Xét nghiệm nước tiểu	

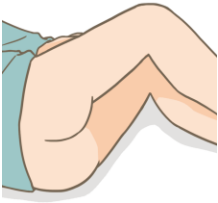
けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゅうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしゅう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちゅうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「スミア検査」ともいわれる		
ちつぶんぶつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

Đo huyết áp	
Cân trọng lượng	
Xét nghiệm máu	
Xét nghiệm bệnh truyền nhiễm	
Siêu âm	
Siêu âm còn được gọi là kiểm tra Ekko	
Kiểm tra nhịp tim thai nhi	
Còn được gọi là kiểm tra Dopura	
Xét nghiệm tế bào cổ tử cung	
Còn được gọi là xét nghiệm Sumea	
Xét nghiệm dịch tiết âm đạo	
Còn được gọi là xét nghiệm Orimono	

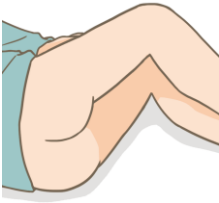
ノンストレ ステスト	NON- SUTORESUS- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40～60分くらいかかる。		
ぶんべん 予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		

Non-stress Test	
Là kiểm tra số lần co bóp của bụng và trạng thái của thai nhi khi đó. Diễn ra từ 40 đến 60 phút.	
Đặt hẹn sinh	
Đặt giường để nhập viện khi sinh. Vì nhiều viện chỉ nhận đặt hẹn sinh từ giai đoạn đầu thời kỳ mang thai nên hãy xin tư vấn từ các bác sĩ từ sớm. Đôi khi phải trả phí hẹn sinh.	

ぶんべんき しゅつさん 分娩期(出産のとき)

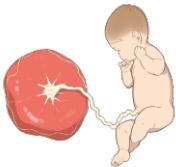
べん がしたい かん 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
け 毛をそる	KE-O-SORU	
かんちよう 浣腸	KANCHOU	
てんてき 点滴	TENTEKI	

Chuyển dạ (khi sắp sinh)

Cảm giác muốn đi ngoài	
Cạo lông mu	
Thụt phân	
Truyền dịch	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いき	IKI-O-SUU	
息をはく いき	IKI-O-HAKU	
力をぬく ちから	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを 分娩台に ぶんべんだいにつける	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU	
いきむ	IKIMU	
足を開く あし ひらく	ASHI-O-HIRAKU	
目をあける め	ME-O-AKERU	
赤ちゃんが あか でるところ を切る	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-O-KIRU	

Thở sâu	
Hít vào	
Thở ra	
Thả lỏng cơ thể	
Kéo/ ghì cằm xuống	
Áp mông xuống ghế đẻ	
Rặn	
Dạng chân	
Mở mắt	
Cắt/ rạch cửa mình	

たいばん 胎盤	TAIBAN	
しゅっけつ 出血	SHUKKETSU	
きがえる 着がえる	KIGAERU	
ねむ 眠る	NEMURU	
へや 部屋にかえる	HEYA-NI-KAERU	

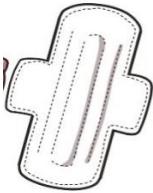
Nhau thai	
Xuất huyết/ra máu	
Thay quần áo	
Ngủ	
Chuyển về phòng bệnh	

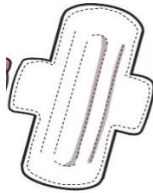
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)

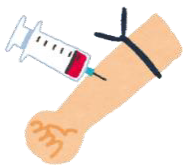
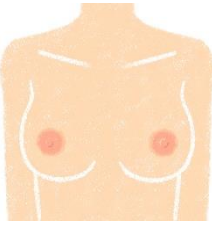
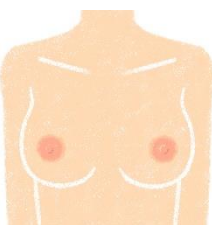
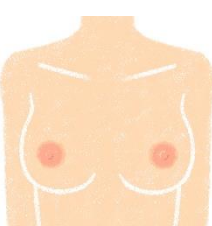
くすり 薬をのむ	KUSURI-O-NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI-NO-ATO	

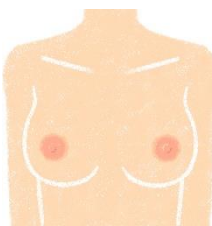
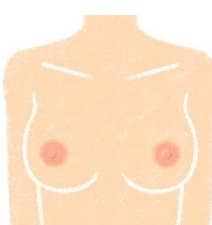
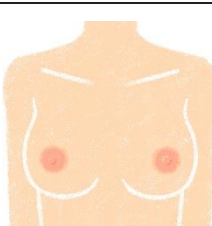
Hậu sản

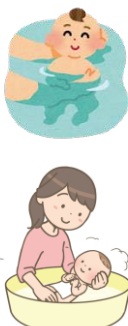
Uống thuốc	
Sáng	
Trưa	
Tối	
Sau khi ăn xong	

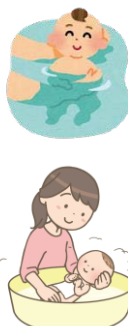
尿の回数 にょう かいすう	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない にょう	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 べん かいすう	BEN-NO-KAISUU	
便がでない べん	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 しょくじ りょう	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 ぜんぶ	ZENBU	
半分 はんぶん	HANBUN	
3割 わり	SANWARI	
たべていない	TABETE-INAI	
ナプキン (パット)を みせてくだ さい	NAPUKIN (PATTO) -O- MISETE- KUDASAI	
血の量 ち りょう	CHI-NO-RYO	
多い おおい	OOI	
少ない すくない	SUKUNAI	
同じ おなじ	ONAJI	

Số lần đi tiểu	
Khó tiểu	
Số lần đi ngoài	
Táo bón/ khó đi ngoài	
Lượng cơm ăn	
Toàn bộ	
Một nửa	
Khoảng một phần ba	
Không ăn/Chưa ăn	
Cho tôi xem băng vệ sinh của bạn	
Lượng máu	
Nhiều	
Ít	
Như trước	

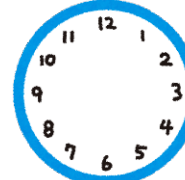
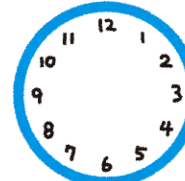
した ^{した} きず ^{きず} を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
なか ^{なか} を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
いた ^{いた} い 痛い	ITAI	
つよ ^{つよ} い 強い	TSUYOI	
よわ ^{よわ} い 弱い	YOWAI	
いし ^{いし} が ^が しんさつ ^{しんさつ} します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
さいけつ ^{さいけつ} を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱい ^{おっぱい} が いた ^{いた} い 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱい ^{おっぱい} が はる はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱい ^{おっぱい} が あつ ^{あつ} い 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

Cho tôi xem vết thương (vết khâu) vùng dưới	
Cho tôi xem phần bụng	
Đau	
Mạnh, cứng	
Yếu, mềm	
Bác sĩ sẽ kiểm tra	
Lấy mẫu máu	
Đau vùng ngực, bầu vú	
Cứng cương bầu vú	
Bầu vú nóng	

ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゅにゅう 授乳	JYUNYU	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI	
こうさだき 交差抱き	KOUSA-DAKI	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック REIDO-BAKKU	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

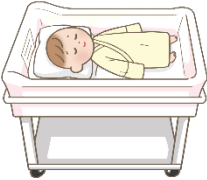
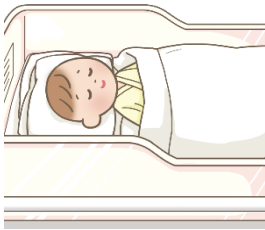
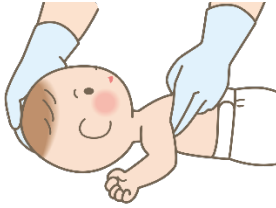
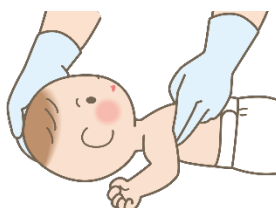
Đau đầu nhũ	
Cho bé bú sữa	
Ôm ngang	
Ôm đứng	
Ôm ngược tay	
Ôm kẹp nách (ôm bóng)	
Tư thế nằm nghiêng	
Tắm	

もくよくしどう 沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU	
たいいんしどう 退院指導	TAIIN-SHIDOU	
めんかいじかん 面会時間	MENKAI-JIKAN	
たいいんじかん 退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを あびる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭が いたい	ATAMA-GA-ITAI	
は 吐き気 がある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

Hướng dẫn tắm cho bé	
Hướng dẫn khi xuất viện	
Thời gian vào thăm	
Giờ ra viện	
Tắm vòi sen	
Choáng váng	
Đau đầu	
Buồn nôn	
Mỏi mệt	

母乳を のまない	BONYU-O- NOMANAI	
ミルクを のまない	MIRUKU-O- NOMANAI	
げっぷが でない	GEPPU-GA- DENAI	
すぐ泣く	SUGU-NAKU	
泣きやま ない	NAKI- YAMANAI	
だっこ	DAKKO	
ミルク	MIRUKU	

Bé không bú sữa mẹ	
Bé kém ăn	
Không ợ khí	
Hay khóc	
Khóc lâu	
Ôm bé	
Uống sữa ngoài	

おむつ	OMUTSU		Bim	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE		Đồ thay cho bé	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		Muốn gửi bé một lúc	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		Cần giúp đỡ	
わからない	WAKARANAI		Không biết	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		Phòng cho trẻ sơ sinh	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		Cân trọng lượng bé	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		Kiểm tra sức khỏe bé	



タイ

タイの病院では、赤ちゃん用品や入院に必要なものは病院が準備してくれます。そのため身ひとつで入院できますが、日本では自分で準備しなければいけません。

イタリア

日本の診察時間はとても短いので、自分の聞きたいことは、メモをしていったほうがよいでしょう。また、日本語には、同じ意味なのに、ひとつのことばにいろいろないいかたがあることがあります。たとえば、授乳は、「おっぱい、母乳、おチチ・・・など」。それになれるまで、とまどいます。

ロシア

パートナーや家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は十分ではないことも多いです。ビジネスのことばはわかっても、医療には専門用語が多く、ことばが難しいので、説明がよくわからないこともあります。大切な話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

中国

日本の病院では、診療時間が短いために説明がシンプルなことが多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきり伝えたほうがいいです。

パキスタン

宗教上の理由で、女性の医師や助産師からしかケアを受けられないことがある場合は、事前に相談しましょう。また、妊娠中であっても、ファースティング(食事などを制限すること)をする人も、事前にお話しする方がよいでしょう。

Thái Lan

Trong các bệnh viện ở Thái, người ta sẽ chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cho bé và mẹ khi nhập viện, nhưng ở Nhật thì mình phải tự chuẩn bị lấy.

Italia

Thời gian khám ở Nhật rất ngắn nên các mẹ nên ghi sẵn vấn đề muốn hỏi từ trước.

Ngoài ra, trong tiếng Nhật có rất nhiều từ khác nhau nhưng mang cùng một ý nghĩa. Ví dụ sữa mẹ có thể được nói thành Oppai, Bonyu, Ochichi vân vân nên rất dễ gây bối rối.

Nga

Dù người nhà và gia đình có hiểu tiếng Nhật đi nữa thì nhiều khi cũng không thể dịch hết đầy đủ nội dung được. Dù có hiểu được tiếng Nhật giao tiếp bình thường cũng rất khó để hiểu hết tiếng Nhật trong ngành y vì chuyên ngành khác nhau. Vì vậy, nếu nói chuyện với bác sĩ về những vấn đề quan trọng, hãy mời phiên dịch có kinh nghiệm hoặc phiên dịch trong ngành.

Trung Quốc

Ở bệnh viện tại Nhật, vì thời gian khám rất ngắn nên các bác sĩ sẽ cố gắng giải thích đơn giản. Nếu có gì không hiểu thì nên hỏi ngay lập tức.

Pakistan

Nếu chỉ có thể tiếp nhận chăm sóc từ nữ bác sĩ và nữ hộ sinh vì lý do tôn giáo thì nên liên lạc trước với bệnh viện. Mặt khác, trong khi mang thai mà vẫn thực hiện kiêng ăn với lý do tôn giáo, bạn cũng nên nói chuyện và xin tư vấn trước với bác sĩ.

ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

作成

2020年3月 多文化医療サービス研究会(RASC)

監修

五十嵐ゆかり

編集委員

下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

翻訳者一覧

インドネシア語

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル語

TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム語

NGUYEN LE THAO VAN

フランス語

藤田まどか

タガログ語

竹原ルビー

ネパール語

MAHARJAN RAVI

ドイツ語

戸上由香梨

ロシア語

MUZAFAROVA MARIYA

タイ語

PENGTHAM PIYAWAN

中国語

安慶松

韓国語

金鉉卿

英語

田中七美希

イラスト

石野史子

Loạt sách về mẹ và bé

Ấn hành

Năm 2020 tháng 3 Trung tâm nghiên cứu dịch vụ ý tế
đa văn hóa (RASC)

Giám chế

Igarashi Yukari

Biên tập

Shimoda Kana, Oka Miyuki,
Uekusa Chiho, Igarashi Toshio

Dịch giả

Tiếng Indonesia

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Tiếng Bồ Đào Nha

TSUTIYA KELLY YUMI

Tiếng Việt

NGUYEN LE THAO VAN

Tiếng Pháp

FUJITA MADOKA

Tiếng Tagalog

TAKEHARA RUBI

Tiếng Nepal

MAHARJAN RAVI

Tiếng Đức

TOGAMI YUKARI

Tiếng Nga

MUZAFAROVA MARIYA

Tiếng Thái

PENGTHAM PIYAWAN

Tiếng Trung

AN KHANH TUNG

Tiếng Hàn

KIM BIYON GYON

Tiếng Anh

TANAKA NAMIKI

Minh họa

ISHINO FUMIKO

■ お問い合わせ先

多文化医療サービス研究会(RASC)

E-mail : info@rasc.jp

本資料著作権は多文化医療サービス研究会(RASC)が所有しております。本資料のご利用は無料です。

どなたでもご利用になれます。本資料のダウンロードは以下の www.rasc.jp より行ってください。

なお、本資料をコピーしてご使用される場合は、事前にご連絡ください。

本資料のご利用につき生じた諸問題に対して、RASCは一切責任を負いかねます。
以上の点をご了解の上ご利用下さい。

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤B(19H0395)「周産期医療におけるダイバーシティフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」の助成を受けています。

■ Địa chỉ liên hệ

Trung tâm nghiên cứu dịch vụ y tế đa văn hóa (RASC)

Email: info@rasc.jp

Bản quyền cuốn sách này thuộc về trung tâm nghiên cứu dịch vụ y tế đa văn hóa (RASC). **Cuốn sách này là miễn phí và bất cứ ai cũng có thể sử dụng.** Cuốn sách có thể được tải về từ đường link www.rasc.jp

Nếu bạn có nhu cầu copy để sử dụng, vui lòng liên hệ trước với chúng tôi.

RASC sẽ không chịu trách nhiệm về bất cứ vấn đề gì liên quan đến việc sử dụng sách. Mong các bạn thông cảm.

Cuốn sách này được tài trợ bởi Hội phát triển khoa học Nhật Bản, Phí nghiên cứu khoa học cơ bản B (19H0395), chương trình Đánh giá và Phát triển đa dạng trong chăm sóc sức khỏe thời kỳ mang thai